



## やまがた 健康・介護 フェスタ

11月11日、保健福祉ふれあいセンターで「やまがた健康・介護フェスタ」が行われ、約1500人が来場しました。

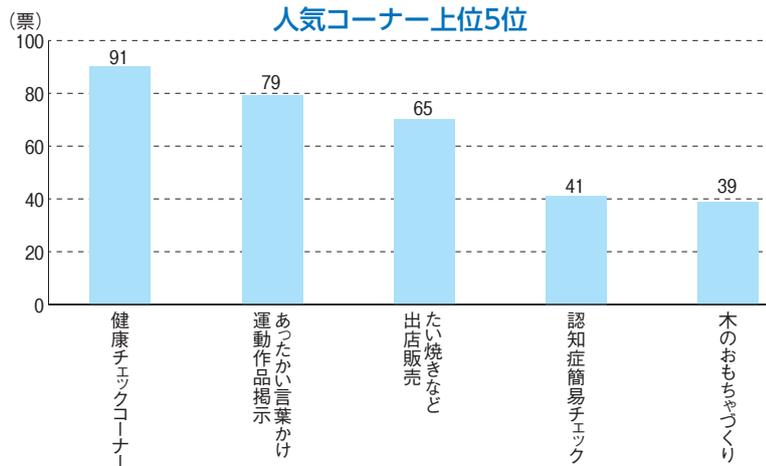
このフェスタは、「自分の健康・これからの介護一緒に考えてみませんか」をテーマに、医療関係や介護事業所、NPO法人など職種の垣根を越えた団体の協力を得て開催しました。

当日は、山県高等学校吹奏楽部の皆さんのオープニング演奏から始まり、センター内では保育園児のぬり絵の展示や健康チェック、認知症簡易チェック、小中学生作品展示などが行われ、センター周辺では包括カフェやゲーム、認知症サポーター養成講座の出店など、盛りだくさんの催しがありました。

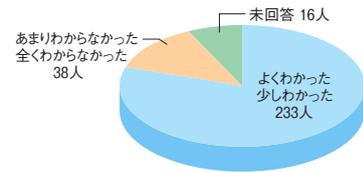
固健康介護課 TEL22-6838



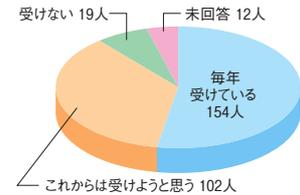
## 来場された皆さんからのアンケート結果



介護保険の仕組みや制度が分かりましたか。



健(検)診を受けようと思いますか。



### 絶え間なく来場者が訪れた健康チェックコーナー

骨健康測定、隠れ脳梗塞チェック、肌年齢測定、呼気中CO検査など、多くの人が自分の体のことに興味をもち、イベント開始から行列になりました。

### あったかい言葉かけ運動作品掲示

市内小中学校から選出された88作品の中から、市職員や健康づくり市民団体などの投票で選出した31作品を掲示しました。来場者555人に投票してもらい、感動する言葉ばかりでひとつに絞れないほど、来場者のこころがあったかくなりました。



### 8020達成者表彰式

フェスタ内で8020達成者に対する表彰式を行いました。今年度は、52人受賞しました。

市長から一人ずつ表彰状を渡し、記念品を贈呈しました。受賞者は「硬い物でも何でも食べられることはうれしい」「定期的に歯科健診を受けて、毎日丁寧な歯磨きを大切にしている」など歯の健康維持の秘訣について話していました。

# これからの長～い人生 元気でいなきや損！



27ページで紹介したとおり、フェスタ当日は、健康チェックコーナー、あったかい言葉かけ運動作品掲示、木のおもちゃづくりコーナーなどが大変人気でした。

これは、皆さんの健康意識の高さを伺わせるものです。市では一年をとおして子どもから高齢者までの健診や健康教室(乳幼児教室)、子育てから介護までさまざまな相談を受け付けています。

このフェスタを機会に市が実施している各種健康事業に参加し、健康で生き生きとした生活を送りませんか。

## フェスタをなぜ開催したの？

フェスタは、自分の健康やこれからの介護について、医療関係者や介護事業者などと一緒に考えるきっかけになればという思いで企画しました。超高齢化社会を迎える中、健康寿命をいかに延ばすかが今後の課題です。

健康チェックや各種体験コーナーでは、自分の健康を振り返り、生活を見直すことや、健診を受けてもらいたいと願いを込めました。

また、介護職の人材不足についても、大きな問題になっていきます。介護職と聞くと重労働、大変というイメージになってしまいがちです。

でも、実際に介護現場で働いている人に聞いてみると、「大変だけどころがいろいろある」という声が多く聞こえてきます。

今回、出店した多くの事業者は、市内の社会福祉法人でした。ゲームやレクリエーションをする介護職の人の笑顔は、とても生き生きとしたものでした。

介護現場でも、こうした笑顔で利用者に接しています。

介護職に就いている人を見てもらい、少しでも介護のイメージアップにつなげることができたらと考えました。そして、ひとりでも介護の現場で働いてもらえる人が増えればと望んでいます。

## これからの取り組みは？

フェスタ当日に実施したアンケートでは、8割以上の人が介護保険の仕組みや制度に対して、よくわかった、少しわかったと回答しました。参加

## 健康診査・がん検診



市の死亡原因の1位はがんです。

毎年、100人弱の人ががんで亡くなっています。

がんになる確率は2人に1人と言われる昨今、検診を受けて症状のないうちにを見つけましょう。

市では5月から12月(乳がん検診は1月)まで各種がん検診、5月から10月まで健康診査を行っています。

平成31年1月に平成31年度の健(検)診希望調査票を送付します。申込み期限は、**平成31年1月31日(木)まで**です。1年に1回は健診を受けましょう。

- がん検診(胃がん・大腸がん・肺がん・乳がん・子宮頸がん)
- 健康診査(基本健診(20～39歳)、特定健診(40～74歳の国保加入者)、後期高齢者健診(75歳以上))
- 肝炎検診(B型・C型肝炎)

## フレイル予防講座



「フレイル」という言葉を聞いたことはありますか。

フレイルとは虚弱を意味します。健康状態と要介護状態の間のことです。

要介護状態になってからでは、健康状態に戻すことは難しいため、フレイルのうちに機能の低下を防ぎましょう。

フレイルを防ぐには、「栄養・<sup>こうくう</sup>口腔機能」「運動」「社会参加」が大切です。

市では、フレイルを予防する講座を開催しています。

まずは、仲間を集めて申し込んでください。講師を派遣します。

者に、介護保険制度のことを理解していただいたことは、大きな成果となりました。

介護保険は3年ごとに制度とともに介護保険料も変わっていきます。

今後も、介護関係者、医療関係者、各種団体などの多職種と協働して、介護保険について、周知を図りたいと考えています。

また、平成30年度から、市の介護の実情や健康寿命について、各種団体や自治会などで、説明会を開催しています。

加齢などに伴う体力の衰えが原因で介護が必要になることはやむを得ないこともあります。

しかし、普段の生活を少し気をつけるだけで、介護されることなく、健康で暮らすこともできます。そうしたことを、今、皆さんに伝えていきます。

### 市の目指す姿は？

今後も健康寿命の延伸を目指し、病気の早期発見のための健診や食育の推進をしていきたいと考えています。

また、筋力や認知機能などが低下し、要介護状態になることを予防するフレイル予防も推進していきます。

しかし、いくら気をつけていても、介護が必要になることは、必ずあります。そうしたときには、地域包括支援センターへ連絡してください。親身になって皆さんの困りごとの相談相手になります。

- 南部地域包括支援センター TEL 22-6886
- 北部地域包括支援センター TEL 52-3340

## 木育教室&子育て支援紹介



木育は、木とふれあうことで人と木や森との関わりを考えられる、豊かな心を育む事を目指しています。

市では、乳児健診の際に木のおもちゃの部屋を開放し、木育に関するお話をしています。



子育て支援事業の一環として、婚姻届、出生届を提出した人をお祝いするために、記念写真撮影用のバックパネルを作成、設置しました。

自然豊かな市をイメージしたパネルです。

記念日に写真を撮って、思い出を残しませんか。